Rok XXVIII. Kwiecień 1908. Nr. 4.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ"

ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNASTYCZNYCH TOW. SOKOLICH W AUSTRYI.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować można: w Administracyi, ulica Sokoła l. 7 i we wszystkich księgarniach.

Redakcya i Administracya we Lwowie przy ulicy Sokoła l. 7

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 2 kor. 40 h.
z przesyłką . 2 „ 60 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 3 „ — „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . 1 kor. 30 h.
z przesyłką . 1 „ 40 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 60 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 30 hal.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 15. w miesiącu.

Obowiązkiem każdego prawego Sokoła polskiego jest:

Dbać o zdrowie fizyczne i duchowe swoje i swoich;
Przestrzegać czystości i wyłącznego używania mowy polskiej;
Popierać przedewszystkiem przemysł polski;
Pracować usilnie nad uświadomieniem i pozyskaniem ludu do pracy narodowej.

CZĘŚĆ OBOWIĄZUJĄCA.

Wykaz zaległych wkładek do Związku

z dniem 25. marca 1908 roku.

Gniazdo sokole	Razem K	Razem h
Okręg I.		
Bieńczyce	23	—
Bochnia	4	—
Bielsko	9	25
Dobczyce	146	—
Dziedzice (Sl. Austr.)	70	—
Mogiła	38	—
Oświęcim	70	—
Żywiec	431	—
Razem . . .	791	25
Okręg II.		
Muszyna	76	—
Nieciecza	6	50
Wojnicz	30	—
Zakliczyn	152	—
Razem . . .	264	50
Okręg III.		
Dukla	100	—
Jasło	360	—
Leżajsk	95	—
Łańcut	61	–
Nisko	173	—
Przeworsk	186	—
Rzeszów	150	
Razem . . .	1125	—
Okręg IV.		
Brzozów	64	—
Dobromil	80	—
Radymno	146	—
Sądowa Wisznia . .	26	—
Stary Sambor . .	120	—
Zagórz	120	—
Razem . . .	556	—

Gniazdo sokole	Razem K	Razem h
Okręg V.		
Brody	261	—
Gliniany	66	—
Razem . . .	327	—
Okręg VI.		
Borszczów	143	—
Budzanów	73	—
Kopyczyńce . . .	191	-
Mielnica	32	50
Skałat	60	—
Tarnopol	11	—
Trembowla	50	—
Zborów	56	—
Złoczów	398	50
Razem . . .	1015	—
Okręg VII.		
Bołszowce	17	50
Buczacz	115	-
Czerniowce	100	—
Delatyn	62	50
Dolina	158	—
Gwoździec	81	—
Halicz	251	20
Hołosków	50	—
Kołomyja	345	—
Kuty	70	—
Kałusz	239	-
Rożniatów	10	50
Śniatyn	132	–
Razem . . .	1631	70

Gniazd 49. Ogółem K 5710·45.

Zwracam uwagę, że w myśl § 7. stat. Związku, kwoty powyższe należało zapłacić do 1. kwietnia 1907.

Wiktor Osiadacz.

CZĘŚĆ ZWYKŁA.

Grunwald.

Dr. X. F.

Z protokołu obrad Wydziału Związku, umieszczonego w numerze poprzednim, dowiedzieliście się druhowie, że tenże Wydział zastanawiał się już nad obchodem 500. rocznicy walnego zwycięstwa oręża polskiego nad krzyżactwem, przypadającej w r. 1910.

Zasadnicza uchwała powzięta w tej sprawie postanawia, że Sokolstwo zapoczątkuje i urządzi obchód tej rocznicy w taki sposób, ażeby w nim uczestniczyło całe społeczeństwo polskie.

Uchwalenie szczegółów obchodu, naszkicowanych już przez wnioskodawcę, zawisłem będzie w pierwszej linii od tego, w jaki sposób ten obchód będzie urządzony. Są mianowicie zapatrywania, że Sokolstwo powinno go skoncentrować w Krakowie, gdzie w tym samym roku przypada 25-lecie Sokoła miejscowego, są inne, które bardziej uzasadnia natura obchodu, że w jednym dniu równocześnie we wszystkich siedzibach Okręgów sokolich należałoby urządzić Zloty okręgowe, a następnie we wszystkich innych gniazdach wielkie uroczystości sokole.

Nie można dziś przesądzać, za którym sposobem oświadczy się Sokolstwo, gdyż zdaje mi się, że ostateczną decyzyę powinienby powziąć najbliższy Zjazd delegatów, skoro rozchodzi się o taką akcyę, w której w razie oświadczenia się za jednym czy za drugim sposobem całe Sokolstwo musiałoby wziąć udział, ale na wszelki wypadek należy pamiętać przedewszystkiem o tem, że będzie to obchód, którego zapoczątkowania i kierownictwa Sokolstwo nie powinno wypuścić ze swych dłoni, który atoli powinien zasadniczo przybrać tę cechę wybitną, iż bierze w nim udział całe społeczeństwo polskie.

A chyba nie należy silić się bardzo nad wykazywaniem, że wielki, gorący udział całego społeczeństwa polskiego w obchodzie grunwaldzkim jest nie tylko obowiązkiem jego, ale i prawem.

Od szeregu wieków bandyci krzyżaccy, którzy w dzisiejszem przeobrażeniu swojem nie wyzbyli się oczywistych instynktów rozbójniczych, tępili ogniem i mieczem stojące im w drodze plemiona słowiańskie a przywłaszczywszy sobie nazwę od wytępionego do szczętu plemienia pruskiego rozsiedli się dumnie i bezwzględnie na ziemiach wydartych Słowianom, których ślad pozostał zaledwie w nazwach kilku miejscowości. W rozbójniczych swych zapędach zwarli się przed pięciuset laty z potęgą polską na polach grunwaldzkich. Jeżeli prawdą jest, co opowiadają, że Jagiełło, który zgromił ich straszliwie na tych polach, płakał nad poległemi tysiącami odwiecznych wrogów naszych, to we łzach tego wielkiego wodza i rycerza odzwierciedliła się wrodzona nam miękkość „rycerzy Chrystusowych“, którzy nie umieli już dawniej zmiażdżyć do szczętu hydry powalonej wielkim wysiłkiem męstwa i bohaterstwa, lecz dawali się nakłonić do ustępstw i do przebaczenia tym wszystkim czynnikom pokoju i miłosierdzia chrześciańskiego, które później, kiedy ta hydra odżywszy skutkiem naszej nieoględności i pobłażliwości, darła nas w kawały, nie zdobyły się na odwagę i obowiązek założenia protestu z chrześcijańskich pobudek pokoju, miłości i — wdzięczności.

I dziś także milczą te same czynniki, a nawet nie zdobywają się na tanie objawy sympatyi, kiedy niedawny wazal nasz zlekceważył własną swą uroczystą przysięgę i krok za krokiem pozbawiał nas praw poręczonych przez reprezentacyę całej Europy, obecnie zaś nie syt sławy ze zwycięstw w nierównej walce ze szkolną dziatwą naszą targa się mieczem i ogniem barbarzyńskich „ustaw“ na własność naszą prywatną w odwiecznych siedzibach polskich i na język, który w nich właśnie odezwał się przed wiekami gorącą i pełną wiary pieśnią rycerską do Bogarodzicy Dziewicy...

Kiedy więc niedaleką już chwila, w której ze skarbnicy sławy i wielkości naszej możemy wydobyć i katowi swojemu stawić przed oczy ponure widmo straszliwego pogromu jego, niechaj nie będzie w Polsce ani jednej duszy, którąby nie rozradowała się tą chwilą i nie zaczerpnęła w niej otuchy i pokrzepienia i wiary.

Nie pragniemy czczej demonstracyi, która przemija z zachodem dnia uroczystości i upaja dusze haszyszem efemerycznych wspomnień; chcemy, aby poważny głos historyi narodów, którego nie zagłuszy kłamliwe skomlenie dworaków i fałszerstwo dyplomatów, rozgłośnie i szeroko zabrzmiał przypomnieniem, że padły i nie dźwignęły się większe, jak krzyżacka, potęgi zaborców i ciemięzców, a jeszcze bardziej chcemy i pragniemy, aby cały nasz naród wykazał, że w powodzi prześladowań, krzywd, zdzierstw, wiarołomstwa i okrucieństwa swych katów nie zatracił ducha i wiary i siły...

Chcemy, ażeby praca nasza nad uświadomieniem narodowem i obywatelskiem warstw zaniedbanych stała się zaraz, od dzisiaj, jeszcze intenzywniejszą, jeszcze bardziej celową i wytrwałą, gdzie zaś może chwilowo doznała zastoju, ażeby zyskała liczniejszych i dzielniejszych pracowników; chcemy, ażeby ze wspomnieniem tarcz i mieczów grunwaldzkich skojarzyły się wspomnienia kos i siekier racławickich; chcemy, ażeby w każdem sercu polskiem zakipiała duma tradycyą rycerzy Jagiełłowych tak dostojna a w ogniu krzywd doznanych tak zahartowana i twarda, iżby na włos nie zboczyła z wytkniętej drogi bojkotu wszystkiego, co myśl i dłoń krzyżacka wytwarza i nauczyła się być zimną i nielitościwą w takich wypadkach, w których rycerz stary zraszał zbroję łzą litości i miłosierdzia; chcemy, ażeby Sokolstwo, które od zarania świadomości prawdziwie sokolej uważa się za przednią straż odrodzenia narodowego, pogłębiało w sobie od dzisiaj cnotę karności, braterstwa i obowiązkowości i szykując się zaraz do jak najświetniejszego przygotowania i odbycia obchodu grunwaldzkiego, zaczerpnęło w tej pracy i w tym obchodzie tyle siły i mocy ramion i ducha, ile jej nam wszystkim potrzeba tak bardzo potrzeba...

Wycieczki piesze.

S. B.

Nigdy może tak silnie i szeroko nie odczuwało społeczeństwo polskie potrzeby przemiany i ulepszenia dotychczasowych form życiowych jak w chwili obecnej. Niema dziedziny działalności publicznej, nie ma warstwy społecznej, które by nie szukały dla siebie nowych dróg, nowych haseł, nowych warstatów pracy. Świadczy to o rozszerzeniu się i pogłębieniu świadomości narodowej i społecznej, ale świadczy i o tem, że wiele z dotychczasowych prawideł zużyło się i należy je zastąpić nowemi.

Ta ogólnie odczuta potrzeba zmian odbiła się silnie i na Sokolstwie we wszystkich kierunkach jego prac. Pod naciskiem opinii przeciwnej przyrządowej gimnastyce niemieckiej uzupełniono i ulepszono dotychczasową systematykę szkolną i towarzyską wprowadzeniem do niej znacznej części zasad gimnastyki szwedzkiej; coraz silniej rozwijający się ruch tak zwany zabawowy prowadzony często między młodzieżą szkolną ze szkodą dla rzeczy samej w sposób „sportowy“ nie został również bez wpływu na systematykę sokolą; ba nawet sport w popularnem znaczeniu tego słowa zyskuje sobie trochę między nami miejsca; trzymany on jest jednak dotychczas stale w należnem mu miejscu przez dominujące w Sokolstwie względy na zasady wychowawcze.

Mimo tych odświeżeń systematyki i pojęć za mało się jeszcze miejsca daje dwom podstawowym czynnikom życia fizycznego: słońcu i powietrzu. Uwzględnia się je szeroko jako czynniki drugorzędne a nawet pierwszorzędne przy budowie sal, ich utrzymywaniu i utrzymywaniu boisk, ale nie uwzględnia się ich znaczenia tak jak na to zasługują swą siłą życiodajną, nie używa się ich jako „przedmiotu obowiązkowego“, jako przyrządu „gimnastycznego“. Podnoszę ten szczegół naszego życia sokolego nie dlatego, że słońce i powietrze w lecznictwie dziś modne, ale dlatego, żeśmy w Sokolstwie w rzeczywistości te dwa czynniki życiodajne stawiali poza przyrządami, jako „warunki hygieniczne“, jako środki pomocnicze a nie jako przyrządy gimnastyczne pierwszej rangi mające niezmiernie doniosłe znaczenie na rozwój organizmu ludzkiego. A tym właściwościom słońca i powietrza dziś już nikt nie zaprzeczy.

Wysnuwam z tego prosty wniosek: powinniśmy w czasie, kiedy słońca i powietrza do woli i bez ograczeń użyć możemy, porzucić duszne sale, nie zadowalniać się ograniczonemi w przestrzeni boiskami, pochować drążki, poręcze i konie i oddać nasz organizm cały rozkoszy, jaką daje morze promieni słonecznych, podmuch niczem niezakażonego powietrza, swobodny ruch wśród szerokich przestworzy. Nie ma to jednak być filisterskie przybywanie wśród natury może z beczułką piwa lub koszem win pod bokiem. Nie wolno nam zapomnieć, żeśmy gimnastycy, że powietrze i słońce jak powiedziałem to przyrząd, za pomocą którego mamy rozwijać i udoskonalać organizm.

Z różnych rodzajów zajęć gimnastycznych na wolnem powietrzu chcę zwrócić szczególniejszą uwagę na przechadzki jako najłatwiejsze i najmniej ambarasu i przygotowań wymagające ćwiczenia, dające mimo to duże rezultaty korzystne.

Gimnastyka przyrządowa zaniedbuje bardzo nogi a tem samem spokojną i równomierną pracę płuc. Skok i bieg są za forsowne, wymagają specyalnych przygotowań, stanowią już jeden z rodzajów lekkiej atletyki, czemu przeciętny Sokół poświęcić się nieraz nie może a nieraz nie chce jako ćwiczeniu zbyt jednostronnemu. Natomiast chód zwykły, uprawiany jako marsz, a więc chód regulowany z góry obmyślanem tempem, skierowany tak, aby częściowo odbywał się pod górę, przysposabia nogi do trwałego wysiłku, reguluje i wzmacnia oddech i pracę serca. Z tych też powodów winien być wziętym na stałe w materyał ćwiczebny sokoli. Aby jednak ćwiczenie to nie stało się nudnem i jednostajnem musi być przeprowadzone pod formę stałych, bardzo starannie przygotowanych i urozmaicanych wycieczek.

Turystyka w znaczeniu sportowem jest ćwiczeniem bardzo doniosłem. Daje bowiem dużo wrażeń, zmusza do przebywania w razie pogody w słońcu a zawsze w bezwzględnie czystem powietrzu przez dłuższy czas i daje możność używania bardzo wielu grup mięśniowych. Wymaga jednak od oddających się jej poprzedniego przygotowania fizycznego, odpowiedniego ubrania, wiele czasu i jakich takich kosztów, bo rozumie się pod tą nazwą zawsze wycieczkę, choćby tylko całodzienną, skierowaną zwykle gdzieś w góry.

Ja mam na myśli organizowanie przez Towarzystwa nasze regularnych wycieczek w odpowiedniej dla uczestników porze dnia, kilku godzinnych, choćby i przy niesprzyjającej pogodzie i bez względu na właściwości okolicznego terenu. Wyobrażam sobie, że naczelnik przygotuje szereg planów na takie wycieczki, dobierając do tego nie bite, kurzem pokryte gościńce, ale polne drogi i ścieżki, teren ze wzniesieniami, w razie możności ze rzeką lub stawem, jakiemś wolnem miejscem „po drodze“ do słońca położonem lub polanką w lesie a choćby pastwiskiem wiejskiem. Marsz odbywałby się tak, aby tempo mogło być stopniowanem; dla wypoczynku gra jakaś na polanie lub ćwiczenia ruchowe, improwizowane zawody, kąpiel, śpiew choralny i powrót znowu regularnym marszem ze stopniowaniem tempa. Wszystko to powinno być tak starannie dobranem przez kierownika, aby dało możność wszechstronnego ruchu ciała a przecież stanowiło nie wymuszoną zabawę. Trudne to może, ale pobudzi ludzi do myślenia i do bardziej szczerego zajęcia się ruchem fizycznym.

Nie jeden ze zapalonych gimnastyków przyrządowych, zwłaszcza jakiś drążkarz, nie jeden przyjaciel sali wraz z jej zaduchem w lecie, cierpiący skutkiem tego na chroniczną ociężałość mięśniową mimo rzekomej ich sprężystości pomyśli sobie: a cóżby się stało z moimi mięśniami, cóżby się stało z moimi wychwytami i kołowrotami, gdybym przez całe lato zaniedbał się i łaził choćby po łąkach i choćby w słońcu? Raz trzeba zerwać z przesądem, że tego rodzaju ćwiczenie sprowadza umniejszenie sprawności gimnastycznej.

Gdy ciało wskutek tego ruchu wysmukleje, gdy postawa jego pochylona wskutek nadużycia pewnych grup mięśni wyprostuje się; gdy organizm cały nabierze wytrzymałości i odporności na zmiany atmosferyczne, gdy wszystkie mięśnie odżyją wskutek uregulowania krążenia krwi, uregulowania oddechu i funkcyi serca, to każdy gimnastyk przekona się po powrocie do sali w późnej jesieni, że jest przynajmniej 50% sprawniejszym jak był przed jej opuszczeniem. A stopniowe odzwyczajanie się od przebywania w zadymionych kasynach i restauracyach także coś znaczy.

Kto się rozsmakuje w tem pięknem ćwiczeniu, ten wprawę w niem wykorzystywać będzie do zwiedzania okolic bliższych i dalszych swego miejsca zamieszkania i do złożenia odwiedzin najbliższym sąsiadom Sokołom. Zaprzągnąć się przytem łatwo i do ubocznych zajęć, przynoszących pożytek ogólny, tak jak to gimnastykom Sokołom przystało. Można bowiem z takiemi wycieczkami połączyć krajoznawstwo, naukę niezmiernie rozległą a tak u nas zaniedbaną, można oddać wycieczkom takim w usługi fotografię tak dziś rozpowszechnioną a tak bezmyślnie używaną, można oddać nieocenione usługi naszym usiłowaniom i pracom oświatowym. Organizacya takiego urozmaicenia wycieczek gimnastycznych, gdyby je same zorganizowano, poszłaby już łatwo.

Tą jedynie drogą ruszylibyśmy z miejsca wszelkie dotychczas bezskuteczne usiłowania obudzenia u nas szerszego ruchu turystycznego.

Rzucam tę myśl do rozwagi wydziałom T o w a r z y s t w g i m n a s t y c z n y c h, które mają do spełnienia nie tylko czynności administracyjne, ale winny dawać i n i c y a t y w ę w budzeniu ruchu fizycznego. Wiosna tuż przed nami, czas przystąpić do organizowania oddziałów pieszych. Niech nadto znawcy obmyślają potrzebne do tego wskazówki i podzielą się pomysłami z ogółem Sokolstwa w „Przewodniku“.

Gimnastyka rytmiczna.

(Według „Turnzeitung“).

S. B.

Tak zwanych „szkół gimnastycznych“ powstaje obecnie bardzo dużo. Są one w przeważnej części sposobami metodycznemi używanemi przez pojedynczych ludzi w prywatnych zakładach gimnastycznych lub leczniczych, opartymi bardzo często na kilku metodach gimnastycznych. Taką „metodę“ spisuje się i wydaje w książce reklamowanej jako środek zabezpieczający długie życie, nieustanne zdrowie, leczący wszystkie słabości i wady organiczne i t. p. Pomysły te różne jakkolwiek nie czynią szkody, owszem posuwają poczucie potrzeby ruchu fizycznego naprzód, nie oddziaływują jednak na żaden z istniejących systemów, nie wnoszą w nie nowych myśli i ulepszeń, ponieważ same powstały z jakiejś nie twórczej myśli. Powstał jednak w ostatnim czasie na tle walki między systemem niemieckim a szwedzkim i walki naturalistów z wszelakimi systemami którzy zwalczają n. p. w ostatnich czasach zawzięcie „takt“ (w znaczeniu rytmicznem) w ćwiczeniach, powstał mianowicie pomysł, który nie jest oryginalną myślą, bo opiera się w zasadniczych punktach na systemie szwedzkim z przydawką muzyki jako środka pomocniczego, jednak może być poważnem uzupełnieniem wychowawczej strony istniejących systemów zwłaszcza w gimnastyce dla dzieci.

Jest to r y t m i c z n a g i m n a s t y k a pomyślana przez paryżanina Jacques'a Dalcroze'a.

Zadaniem jej udoskonalenie siły i gibkości mięśni przez ustosunkowanie kombinowanych ruchów do spokojnych postaw, przez co się ma rozwijać zmysł plastyki rytmicznej — i do czasu, czem znowu rozwija się zmysł muzycznego rytmu.

Ten system gimnastyczny różnić się ma znacznie od szwedzkiego i niemieckiego doborem materyału ćwiczebnego, sposobem przeprowadzania ćwiczeń i kolejnością

użytego materyału w czasie lekcyi. Opiera się głównie na pochodach i ćwiczeniach wolnych, ćwiczeniach w oddechaniu, równowadze i ćwiczeniu różnych grup mięśniowych, dobieranych podług zasad estetyki i hygieny. Jako środek pomocniczy służy muzyka i wyrażać ją można pochodem a na oznaczenie jej znaku pisarskiego czyli nuty służy krok, gdyż rytmiczna jakość nuty wyraża się krokiem.

Materyał ćwiczebny składa się głównie z pochodów, przyczem silny nacisk kładzie się w systemie na to, aby chód był naturalny zatem, aby stąpano całą stopą. Nie pomija się jednak pochodów na palcach i biegów połączonych z wytrzymaniami rąk. Główny nacisk kładzie się w systemie na pochody dlatego, ponieważ za ich pomocą najsilniej podnieca się zmysł rytmiki. Kombinując kroki np. z postawami na palcach można wyrażać pół, ćwierć i całe nuty i t. p. a pilnując przytem postawy wyrobić można piękność postawy i wdzięk w ruchu.

Ćwiczenia wolne opierają się na ćwiczeniach w oddechaniu znacznie upośledzonych w innych systemach. Toby też stanowiło może największą zaletę metody, gdyż bezpośrednio wiedzie ona do rozwoju i umocnienia płuc. Ćwiczenia te mają zatem rozwijać wydatność pracy mięśniowej brzucha przy oddechaniu, wzmacniać pracę klatki piersiowej i rozwijać muskulaturę tych części ciała, zarazem jednak przeszkadzać pracy ramion (podnoszenie) i obojczyka przy oddechaniu. Myślą przewodnią tego ćwiczenia jest przekonanie, że czynność płuc trzeba przećwiczać i wychowywać tak samo jak czynność i sprawność mięśni, gdyż pośrednie oddziaływanie na wychowanie płuc przy biegu, skoku i grach gimnastycznych nie jest wystarczającem i może być czasami szkodliwem.

Ćwiczenia równoważne i ćwiczenia rozwijające siłę i gibkość różnych grup mięśniowych mają za zadanie podnieść piękność budowy ciała, harmonię kształtów i przedewszystkiem ustalić piękną postawę. Dzieje się to jednak za pomocą powolnego a dobrze obmyślanego działania na każdy mięsień w przeciwieństwie do krótkich a ostrych ruchów mięśniami jakiejś całej części ciała, jak się to dzieje w systemie niemieckim. Działanie to związane jest ściśle z napięciem woli, przez co osiąga się świadomość samodzielnego władania mięśniami i panowania nad niemi a unika niepotrzebnego przesilania nerwów. Taki sposób ćwiczenia jest ściśle związany z zasadami hygieny i rozwija nadto umiejętność ekonomicznego używania siły mięśniowej. Te same zadania mają i ćwiczenia w oporze, przy czem opór może być rzeczywisty, spowodowany przyrządem lub siłą żywą współćwiczącego albo imaginacyjny. I właśnie ten ostatni ma być dzielnym środkiem do wzmocnienia energii różnych grup mięśniowych jak niemniej do podniesienia mocy woli.

Ten rodzaj ćwiczeń nie jest oryginalnym pomysłem, mieści się bowiem w każdym ze znanych i w zastosowaniu będących systemów, tylko że się je w tych systemach uprawia ubocznie i pośrednio, a nie wyszczególnia w lekcyach praktycznych tak jak się to również dzieje i z ćwiczeniami płuc. Nowością zatem w systemie Dalcroze'a byłaby jedynie ich specyalizacya i tworzenie osobnego materyału ćwiczebnego. Natomiast ćwiczeń z imaginowanym oporem nie uwzględnia żaden system nawet ubocznie lub pośrednio i dla tego ten rodzaj ćwiczeń byłby osobliwością tego systemu. Mimo to nie są one również oryginalnym francuskim pomysłem, lecz wzięte są najprawdopodobniej z japońskiego dziu-dzicu, gdzie w okresie przygotowawczym mają one szerokie zastosowanie.

Ostatnią właściwością tego systemu są ćwiczenia zmierzające do wyćwiczenia niezawisłości pojedynczych członków od siebie mające w następstwie rozwinięcie samorzutnej czynności woli i dużą przytomność umysłu. Skutkiem tego staje organizm w nieustannem pogotowiu, nerwy są posłuszne każdemu napięciu woli bez nadmiernej ze swej strony czynności. Ćwiczenia te wykonywać można tak w pochodach (nagłe zaznaczenie tempa którąś z nóg) jak i w postawach. I w tym rodzaju ćwiczeń zdaje się być dużo japońszczyzny.

Kolejność materyału ćwiczebnego w czasie lekcyi jest taka: 1. ćwiczenia w oddechaniu, równowadze i ćwiczenia poszczególnych grup mięśniowych; 2. pochody w miejscu i naprzód; 3. rytmiczne ćwiczenia w oddechaniu; 4. pochody w połączeniu z ruchami tułowia, głowy i ramion; 5. Ćwiczenia w uniezależnieniu członków ciała od siebie; 6. ćwiczenia w samorzutnych objawach woli (pochody i wolne); 7. pochody z przerwami w czasie których ćwiczy się wytrzymania w różnych postawach; 8. pochody w różnych zmienionych tempach; 9. ćwiczenia w słuchu (nauczyciel klaszcze, śpiewa lub gra w różnych rytmach a ćwiczący naśladuje go plastycznemi ruchami; 10. marsze rytmiczne.

Oceniając krytycznie taką godzinę ćwiczebną i biorąc na uwagę rzekomą różnorodność ćwiczeń, musimy powiedzieć, że jest ona pozorną a zająć może i to nie na długi czas przy największej nawet pomysłowości nauczyciela jedynie dzieci. Jest też ona a w szczególności dla dziewcząt przez autora przeznaczoną. Metoda ta znalazła w Niemczech w krótkim stosunkowo czasie przeciwników, jakkolwiek mówi się tam i pisze, że nie wywrze ona najmniejszego wpływu na system niemiecki. W Berlinie przerobiono już nawet lekcyę według tej metody wobec łachowców, ale wyśmiano na podstawie tej próby cały system, wyrażano się w pismach o nim bardzo nieprzychylnie a autora jego nazwano szarlatanem. Mimo jednak wypowiedzenia mu walki, znajdzie on naśladowców właśnie wśród Niemców, gdyż ruch fizyczny jest tam obecnie silnie rozbudzony i istnieje olbrzymi popyt za nowościami.

Nie wdając się jednak w roztrząsanie, czy cały pomysł rzeczywiście nie wiele wart i czy słusznie Niemcy tak ostro w ocenie z nim się obeszli, czy też boją się oni wartości jego rzeczywistej i ośmieszeniem jej chcą ocalić czystość swej metody, przed niepotrzebnemi naleciałościami, uważam, że mógłby on znaleść pewne zastosowanie w naszych Towarzystwach, kładących obecnie z powodu ociężałości starszych tak dużo starań w zajęcie gimnastyką dziatwy. Niechby się tą nową myślą zajęły Grona nauczycielskie i wzięły z niej to, co w niej pewną wartość przedstawia. Zapoznać się można z całą metodą w „Rhythmische Gymnastik" i „Der Rhythmus als Erziehungsmittel" Jacques Dalcroze w Genewie szwajcarskiej.

Kronika sokola.

Przy zlotach i wycieczkach, festynach i zabawach, na wieczornicach i obchodach sokolich — wszędzie i zawsze pamiętajmy o Kościuszkowskim funduszu sokolim, przeznaczonym na popieranie gniazd kresowych i włościańskich.

Bogumin dworzec (Śląsk austr.). Gniazdo nasze założone zostało dnia 7. lipca 1907 głównie dzięki inicyatywie i zabiegom druhów Jana Kłosaka oraz Stanisława Wiśniewskiego. Ten ostatni opuścił nas wkrótce; w uznaniu jego zasług zamianowaliśmy go członkiem założycielem. Jakkolwiek w początkach liczyliśmy zaledwo 30 członków, jednak już w ciągu roku 1907 rozwinęliśmy stosunkowo żywą działalność: obok regularnych ćwiczeń (2 razy tygodniowo początkowo w sali p. Zankra, potem w szkole polskiej, w lecie zaś na boisku) urządziliśmy

7 przedstawień amatorskich, lekcye tańców oraz zawiązaliśmy nasz własny chór. W znacznej mierze zasługą to z jednej strony naczelnika d. Kłosaka, który zarówno we wszystkich ćwiczeniach jak i w przedstawieniach zawsze chętnie brał udział, oraz dd. Hejnara i Raszki, z których pierwszy oddaje się z całym zapałem zorganizowaniu i wyszkoleniu naszego chóru, drugi zaś prowadził 2 kursa tańców.

W roku bieżącym Walne zebranie, zwołane na 5. stycznia dokonało wyborów ponownych całego Wydziału.

Skutkiem wniesionego przez część naszych druhów protestu co do nieformalnego przeprowadzenia wyborów na naszem Walnem zebraniu, odbyło się dnia 2. lutego nadzwyczajne Walne zebranie oraz ponowne wybory, które jednak wypadły zupełnie tak samo jak poprzednie, z tą jedynie zmianą, że wybraliśmy jeszcze dalszych 3 wydziałowych, a to z tego powodu, iż w międzyczasie liczba członków naszych przekroczyła już setkę.

Po tej małej burzy wewnętrznej, która, jak każda burza, przyczyniła się nieco do oczyszczenia atmosfery, wzięliśmy się ponownie do pracy. Nie zaniedbując ćwiczeń, na które druhowie nasi zwłaszcza z Bogumina miasta, zawsze chętnie i ochoczo uczęszczają, prowadziliśmy w dalszym ciągu lekcye tańców i próby chóru.

Jeżeli dodamy do tego nasz wielki doroczny bal polski, który urządziliśmy dnia 8. lutego b. r. w salach hotelu „Austria“, a który pozostawił w pamięci wszystkich uczestników bardzo miłe i trwałe wspomnienia, będziemy mieli obraz naszej dotychczasowej działalności, może skromnej dotąd, ale rozbijającej się z jednej strony o szykany i intrygi naszych „najserdeczniejszych“, z drugiej zaś o bardzo dotąd skromne środki, jakie mamy do rozporządzenia.

Delatyn. Życie nasze toczy się spokojnie ale nieprzerwanie. Ćwiczeń nie zaniedbujemy a życie towarzyskie podtrzymujemy obchodami narodowemi i wspólnemi zabawami które prócz rozrywki mają na celu przysporzenie nam funduszów.

To też z radością patrzymy na działalność naszego Wydziału, któremu udało się już zdobyć własny grunt pod budowę sokolni, nadto bezpłatną bibliotekę składającą się na razie ze 132 tomów.

Kosów. Urządzony dnia 9. lutego b. r. obchód rocznicy styczniowego powstania zgromadził prawie wszystkich tutejszych i okolicznych Polaków, między którymi bardzo licznie reprezentowana była ludność wiejska, co świadczy o znacznym postępie w uświadomieniu naszych włościan. Słowo wstępne wygłosił nasz nowy druh prezes a dalszy program wypełniły deklamacye druhów Lisickiego i Stawarskiego, spiew solowy d. Melca z Wyżnicy i prześliczna gra na fortepianie pań Heleny Tyszkowskiej i Maryi Markowskiej. Wkońcu odegrali amatorzy sztukę „Stary mundur“ i odsłonięto żywe obrazy według Grottgera. Wielkiem powodzeniem cieszą się odbywające się u nas raz na miesiąc a połączone z popisem ćwiczących wieczornice.

Lwów Sokół-Macierz. Wydział Towarzystwa wzywa wszystkich swoich umundurowanych druhów, ażeby zechcieli b e z z w ł o c z n i e kartką korespondencyjną donieść Wydziałowi (ul. Zimorowicza l. 8) o posiadaniu munduru kompletnego z płaszczem, lub też munduru bez płaszcza, celem utrzymania dokładnej ewidencyi umundurowanych druhów. Czołem! *Wydział Tow.*

— Tradycyjny wieczór uroczysty w 41 rocznicę założenia Macierzy sokolej odbył się 22. marca b. r. — Słowo wstępne wypowiedział d. Roman Kwiatkowski. Na wspaniały obchód ten złożyły się — prócz bogatej części wokalno-deklamacyjnej — wybornie wykonane i — jak zwykle — oklaskiwane z zapałem ćwiczenia gimnastyczne: dowolne popisowe (8 druhów) na kombinowanym przyrządzie: na drążku i poręczach wzdłuż ustawionych; pań (12) maczugami (5 obrazów) w takt muzyki mazurków E. Urbanka; dorodnej starszej młodzieży sokolej (10) w skokach wolnych i na zakończenie, jako nowość „zbójecki tan“ (8) w 4 obrazach układu d. Szczęsnego Połomskiego, nacz. Sokoła w Nowym Targu w takt muzyki d. Soji. Ćwiczenia te na ogół podobały się bardzo, szkoda tylko, że nie przedstawiono je w zwykłych strojach ćwiczebnych lub czysto góralskich, lecz huculskich, przez co straciły wiele na efekcie.

Lwów. Sokół II. Istniejący od zeszłego roku oddział kolarski, liczący 45 członków, prowadzi jazdę elementarną na kole, jazdę wyższą, rejową. Przeważnie jednak urządza wycieczki bądź to do oddziałów kolarskich innych gniazd sokolich lub też do miejscowości godnych zwiedzenia.

Celem nawiązania bliższych stosunków zarząd odnosi się do wszystkich gniazd sokolich, aby przed tegorocznym okresem letnim zechciały tak co do ogólnych spraw kolarskich, jak też wzajemnych wycieczek porozumieć się. Wszelkich wiadomości udziela d. Jan Wismüller ul. Kopernika l. 41.

Nowy Targ. Posiadamy dom własny. Zanim rozpoczniemy w nim właściwe życie odpowiadające naszym zadaniom i celom, oddaliśmy go społeczeństwu po wieczorze uroczystym, który się odbył 4. stycznia.

Po przemówieniu wiceprezesa d. Wasiewicza płynącem z głębi uczuć patryotycznych, wypełniły program bardzo dobre produkcye chóru męskiego i mięszanego pod batutą d. Czaji, artystyczna gra solowa na skrzypcach d. Soji przy akompaniamencie p. Popielowej, deklamacya p. Patłówne i d. Błahociuskiego. Uroczystość zakończyły produkcye orkiestry sokolej, wieczornica i zabawa taneczna.

W dniu 1. lutego obchodziliśmy nabożeństwem i stosownym wieczorem pamiątkę styczniową. Udały wieczór ten zachęca do dalszych usiłowań scenicznych, bo gniazdo nasze ma wielkie zobowiązania pieniężne.

Wobec złego stanu finansów tylko dzięki ofiarności samych druhów otwarliśmy czytelnię. Projekt zjednoczenia bibliotek wszystkich trzech towarzystw mieszczących się w budynku sokolim i otwarcie wypożyczalni książek dla szerszej publiczności jest bliskim urzeczywistnienia.

Potok złoty. W grudniu 1907 powstało tu polskie gniazdo sokole, bardzo ważny posterunek narodowy. Członków na razie 48, ćwiczących 12. Prezes d. Bronisław Witkiewicz, sekretarz d. Jan Kordys, naczelnik d. Jan Krukowski. Przystąpienie do Związku zgłoszone.

Rohatyn. W dniu 14. stycznia b. r. odbyło się doroczne Walne zgromadzenie członków tutejszego gniazda. Zainteresowanie się członków sprawami Sokoła było tym razem większe, co wnosić należy z tego, że już na pierwszy termin zgromadziła się dostateczna ilość członków, a nawet znacznie większa od wymaganej statutem do ważności uchwał. Sprawozdanie Wydziału zostało przyjęte do wiadomości i udzielono absolutoryum. Nadto uchwalono specyalne podziękowanie gronu nauczycielskiemu za pracę w prowadzeniu ćwiczeń, a szczególnie za naukę gimnastyki dzieci. Poruszono także sprawę przebudowy gmachu Sokoła z powodu, że obecny budynek jest zbyt szczupły. Nowy Wydział ma przygotować plany przebudowy, kosztorys i plan pokrycia tego wydatku do 3 miesięcy.

Chcąc ożywić życie wśród tutejszej drużyny sokolej, uchwalił Wydział urządzić wieczornicę, na dzień 25. stycznia, na którą zaproszono także panie, nie należące do Sokoła; uczynił zaś to Wydział w tem przekonaniu, że przy takiem wspólnem zebraniu, przy miłej pogawędce i zabawie łatwiej będzie można zapoznać członków ze sprawami Sokoła, i zachęcić ich do wydatniejszej pracy dla idei sokolej. Cel ten, śmiało można powiedzieć, został osiągnięty, bo na wieczornicę przybyło do 70 osób.

Po wspólnej kolacyi nastąpiły tańce, który rozpoczęto bardzo pięknie prowadzonym polonesem, a które trwały do rana. Zabawa była ochocza, a ogólny nastrój serdeczny.

Skawina. W roku zeszłym Tow. nasze poniosło dotkliwe straty przez zniszczenie podłóg, które musiano zastąpić nowymi; mimo, że budynek nasz otwarto przed trzema laty a już grzyb potrafił je całkowicie zniszczyć. Ubikacye odmalowano a sufity ozdobiono płóciennemi olejnemi malowidłami (dar d. Dr. St. Maszewskiego). Przeprowadzono gruntowne reperacye budynku. Dług hipoteczny ciążący na realności spłaca się regularnie, przez co majątek czysty wzrasta, a to dzięki zapobiegliwości druhów, którzy niestrudzenie pracują nad przysporzeniem funduszów, urządzaniem wieczorków, przedstawień, popisów i zabaw.

W ciągu roku obchodzono uroczyście, w styczniu i listopadzie, nabożeństwami i wieczorkami rocznice walk o wolność. W grudniu 6-go (co roku) urządza się obchód św. Mikołaja dla tut. dziatwy szkolnej, która w liczbie przeszło 200 obdarowywana zostaje przez św. Mikołaja podarkami. W dniu 31. grudnia urządzono dla druhów i ich rodzin opłatek.

Ćwiczeniami kieruje naczelnik Sokoła d. Hahorkiewicz. (Czy Szanowny korespondent coś więcej o ćwiczeniach nie umie powiedzieć? *Red.*).

Celom rozbudzenia życia towarzyskiego oraz zbliżenia się wszystkich w jedną rodzinę, otworzono w Sokole czytelnię, gdzie znajduje się kilka pism codziennych i tygodniowych oraz biblioteka. Także co sobotę czytelnia się zapełnia druhami i ich rodzinami, gdzie panie kolejno przygrywają na fortepianie do tańca. Fortepian jest darem nieznanego ofiarodawcy. Wychodzi również (jak się zdarzy) żywy dziennik p. t. „Pomruk skawiński“, który cieszy się ogromnem powodzeniem. Kółko amatorskie Sokoła pod kierunkiem dd. Dr. Maszewskiego i J. Farbowskiego rozwija się pomyślnie.

W lutym odegrano 2 akt. kom. Bałuckiego „Teatr amatorski“ ku ogólnemu zadowoleniu publiczności. Na post projektowanych szereg przedstawień. Kółko amatorskie jest główną podporą naszych finansów. Druhowie nasi umieją cenić takich, którzy przyczyniają się pracą około rozwoju naszego gniazda i którym leży dobro Sokoła na sercu, wybierając ich do Wydziału.

Stary Sącz. W roku 1907 nastąpiło u nas urzeczywistnienie pragnień i dążeń wszystkich druhów, t. j. budowa sokolni na gruncie darowanym przez miasto. Gotówka zebrana i pożyczka uzyskana w kasie zaliczkowej ułatwiły zadanie.

Planu dostarczył bezinteresownie budowniczy miejski i architekt w Nowym Sączu d. Zenon Remi. Roboty rozpoczęte z wiosną zakończyliśmy w późnej jesieni pokryciem murów dachem; do wykończenia przystąpimy z wiosną.

Ćwiczenia gimnastyczne odbywają się w 21 godzinach tygodniowo a mianowicie dla uczniów seminaryum naucz. męskiego w 9 godzinach, dla uczniów Sokoła w 3 godzinach, dla uczniów szkoły ludowej w 6 godzinach, dla członków Sokoła w 3—4 godzinach. Rok administracyjny zakończyliśmy odbyciem Walnego zgromadzenia w dniu 11. stycznia 1908.

Turka. Po obchodzie styczniowym urządziliśmy zamknięcie półrocza ćwiczeń gimnastycznych. Był to powód do urządzenia ćwiczeń publicznych. Mieliśmy na celu zainteresować niemi ogół naszych członków i całą polonię. I udało się to w zupełności naczelnikowi d. St. Warmskiemu w dniu 22. lutego. Ćwiczyły osobno dzieci, osobno panie a w końcu druhowie. Z ogólnej radości, z jaką się ten popis spotkał wnosić należy, że zamierzony cel osiągnięty i to najlepsza nagroda dla naczelnika, kładącego dużo zapalu do swej pracy.

Winnipeg (w Kanadzie). Otrzymaliśmy list z Kanady, który ze względu na charakterystykę stosunków, wśród jakich Polonia w Ameryce żyje i na szlachetne usiłowania dzielnych jednostek w całości umieszczamy.

Szanowna Redakcyo! Już rok minął od chwili założenia (3. grudnia 1906 r.) gniazda sokolego w mieście Winnipeg. Założycielami gniazda są wychodźcy z Galicyi. W przeciągu roku liczba członków wzrosła do przeszło 100. Ćwiczenia członków odbywają się 2 razy tygodniowo w wynajmowanej w tym celu sali. Ruch w gnieździe jest stale ożywionym. Urządza się popisy publiczne przedstawienia a atorskie, odczyty, obchody narodowe i t. p. Prezesem gniazda jest d. Julian Nowacki. Gniazdo cieszy się ogólną sympatyą rodaków i Kanadyjczyków, lecz równocześnie jest solą w oku tutejszemu proboszczowi polsko-katolickiego kościoła Karolowi Groetschlowi, który przywiózł z Prus nienawiść do wszystkiego co polskie, a posadę proboszcza w polskiej parafii otrzymał od tutejszego arcybiskupa Langerina (Francya).

Celem gniazda tutejszego jest nie tylko prowadzenie szkoły gimn. lecz także krzewienie oświaty i poczucia narodowego wśród emigrantów z Polski. Młodzież polska nadzwyczaj szybko się wynaradawia w tym kraju. Sokoła tutejszego jest więc zadaniem powstrzymywać młodzież polską od wynaradowiania. W tym celu urządza się ćwiczenia zabawy i zebrania, przy której to sposobności ćwiczy się dziatwa i młodzież w polskim języku. Obecnie zakładamy bibliotekę i czytelnię. Upraszamy więc Szan. Redakcyę „Przew. gimn.“ o nadsyłanie nam bezpłatne swego Szan. pisma (choćby tylko jednego egzemplarza), gdyż artykuły jego mogą korzystnie wpłynąć na rozwój gniazda i na fachowe kierownictwo ćwiczeń. Ćwiczenia prowadzone są u nas według podręczników uznanych przez Grono Zw. Sokołów Polskich w Austryi. Strój ćwiczebny jak również uroczysty przyjęliśmy ten sam co Sokoli w Galicyi; sprowadzamy go od komisyi mundurowej Sokoła krakowskiego. Fundusze gniazda są w opłakanym stanie, gonimy zawsze ostatnim centem, lecz tężymy się, aby ta pierwsza polska placówka w Kanadzie rozwijała się nadal pomyślnie.

Postęp gniazda w rozwoju byłby daleko szybszym, gdyby nie wrogie usposobienie ks. Groetschla, który pod groźbą grzechu śmiertelnego zabrania swym parafianom należeć do Sokoła i wzywa z ambony, by potępiać Sokołów ogłaszając, iż Sokoli odstąpili od wiary i kościoła katolickiego. Wprawdzie Sokoli płacą mu pięknem za nadobne, lecz nasz ciemny galicyjski ludek wierzy więcej szwabskiemu klesze, niż tym co mu przynoszą oświatę i chcą podnieść wartość jego i znaczenie wśród obconarodowców. Gniazdo Sokole w Winnipeg posiada już niektóre przyrządy gimnastyczne. W styczniu urządziliśmy obchód powstania styczniowego i bal maskowy, w lutym zaś popis gimnastyczny. Na ćwiczenia uczęszcza przeciętnie 34 druhów. Pod względem ilości ćwiczących nie wiele ustępujemy największym gniazdom galicyjskim, do popisu ze względu na szczupłość miejsca w sali gimn. przyjętych będzie 42 druhów do ćwiczeń wolnych.

Czołem! *Stanisław Sielski*, naczelnik.
473 Selkirk Ave. Winnipeg, Man. Canada.

Nowe Wydziały.

Bogumin dworzec. Prezesem jest d. Kazimierz Rychłowski, wiceprezesem Jan Kłosak. Do Wydziału należą dd. Chowaniec Błażej, Faber Piotr, Hejnar Stanisław, Jezak Franciszek, Powidzki Tadeusz, Raszka Gustaw, Fischna Emanuel, Koždoń Otto i Kubik Sebastyan.

Buczacz. Podług nowego, wzorowego statutu wybrano nowy Wydział, złożony z prezesa, zast. prezesa i 12 członków, sąd honor. (z 12 członków) i komisyę rewiz. (z 3 czł.). Wybrani członkowie Wydziału są: prezes d. Zych Franciszek, zast. prezesa d. Hirschler M.,

wydziałowi dd.: Burzyński M., Czechowicz W., Czerski T., Gębarowicz T., Gruber E., Hełczyński Wł., Keffermüller J., Dr. Lisowski J., Mazur J., Męciński M., Prusak W., Ratayski A. Na wniosek d. naczelnika uchwalono zawiązać oddział zabaw ruchowych.

Gwoździec. Na zwyczajnem walnem zgromadzeniu w dniu 26. stycznia wybrano nowy Wydział, który ukonstytuował się dnia 30. stycznia w sposób następujący: Prezes d. Władysław Górka, I. wice-prezes d. Jan Kopczyński, II. wice-prezes d. Juliusz Wereszczyński, sekretarz d. Roman Pachulski, skarbnik Władysław Walkowski, bibliotekarz d. Kazimierz Jurkiewicz, naczelnicy dd. Bolesław Leszczyński i Zygmunt Miączyński. Delegatem do Okręgu wybrano d. Bolesława Leszczyńskiego.

Kosów. Dnia 18. stycznia b. r. odbyło się Walne zgromadzenie członków tutejszego Sokoła. Wybrano prezesem d. Zygmunta Andruszewskiego, zastępcą prezesa d. Maksymiliana Miszkego, oraz 8 człoonków Wydziału, który ukonstytuował się w następujący sposób: Zygmunt Skałecki drugi zastępca prezesa, Stanisław Staszyński sekretarz, Oskar Als skarbnik, Zygmunt Dembowski likwidator, Albin Staszyński gospodarz, Budziński Bronisław Bibliotekarz, Józef Lisicki naczelnik, Stanisław Stawarski zastępca naczelnika.

Michałkowice. Dnia 6. stycznia wybrano Franciszka Ligęzę prezesem, Józefa Śniegonia zast. prezesa, Ludwika Koszelińskiego, Franciszka Rysia, Jana Urbańczyka, Franciszka Wójcika, Jana Wojnara i Władysława Magierę wydziałowymi; Józefa Kupca, Józefa Zająca zastępcami; naczelnikiem d. Jana Wojnara.

Myślenice. Nowo wybrany Wydział ukonstytuował się także w dniach ostatnich, w skład którego wchodzą obecnie dd.: Dr. Wiktor Łodziński jako prezes, Dr. Józef Gałuszka i Stanisław Zacharyasz wice-prezesi, T. Bursztyn naczelnik, T. Gedroyć, E. Klebert gospodarz, R. Madeyski, J. Pomiankowski bibliotekarz, J. Płatkowski sekretarz, F. Ruczyński skarbnik i S. Szczurowski dyrygent chóru.

Rohatyn. Wybrani zostali prezesem dd. Nędzowski Mieczysław, wiceprezesem d. Stenzel Jan, członkami Wydziału dd.: Dalkiewicz Mieczysław, Eisenbeisser Karol, Gnoiński Andrzej, Krug Kazimierz, Malawski Maryan, Dr. Markiewicz Władysław, Piotrowski Stefan, Rychlicka Zofia i Schwarz Herman.

Wybór delegata do Związku i delegata okręgowego poruczono Wydziałowi.

Do komisyi rewizyjnej wybrano dd.: Grossa Karola, Jamrógiewicza Apolinarego i Nikosiewicza Kajetana, a do sądu honorowego jako członków dd. Biesiadeckiego Franciszka, Długoszowskiego Stanisława, Manasterskiego Seweryna, Pisarskiego Jana, Dr. Schaffa Zygfryda i Świeżawskiego Kazimierza, zaś na zastępców d. Czechowicza Władysława i Eisenbeissera Karola.

Skawina. W styczniu dokonane wybory dały następujący wynik: Stanisław Mroczkowski prezesem, Dr. Stanisław Maszewski zast. prezesa, Józef Farbowski sekretarzom, Franciszek Pajączkowski skarbnikiem, Jan Paruch gospodarzem. Członkowie Wydziału: Władysław Czapkiewicz, Bolesław Bieńkowski, Dr. Emil Szwarc, Bronisław Peszkowski. Do sądu honorowego: Ks. Teofil Flis, Władysław Kucharski, Jan Szarek. Komisya kontrolująca: Ryszard Pohorecki, Franciszek Dzikowski, Stanisław Giebułtowski.

Stary Sącz. Wybory odbyły się z następnym wynikiem: Prezes d. Dr. Tadeusz Flis, wiceprezes d. Fr. Ergetowski. Członkowie Wydziału dd.: Konstanty Cesarczyk (gosp.), Zygmunt Gaudnik, Józef Molewicz, Robert Ogorzały, Aleksander Pawlikowski (skarbnik), Józef Pieczarkowski (bibliotekarz), Sowa Leon (II. wiceprezes), Maksym Szeligiewicz i W. Zając (sekretarz). Komisya rewizyjna dd.: Jan Kamiński, Edward Nowak i Wojciech Przybyłowicz. Sąd honorowy dd.: Wł. Hanusiak, Fr. Japoł, M. Kopera, M. Krzemiński, J. Pacyna i J. Świderski. Zastępcy dd.: Fröhlich Jan, J. Molewicz, K. Tokarczyk.

Różne sprawy.

— **Nasze piśmiennictwo.** Skromne jest to nasze piśmiennictwo gimnastyczne. Nie wiele piszemy, nie wiele wydajemy i nie wiedzieć, czemu to przedewszystkiem przypisać, czy brakowi zainteresowania prawdziwego fizycznem wychowaniem, czy ogólnej, osławionej jednak biedzie. Do tematu tego będziemy musieli powrócić. Tu jednak podzielimy się wesołą z druhami wiadomością, że do naszego „Przewodnika", do „Sokoła" poznańskiego przybył trzeci towarzysz: „P r z e w o d n i k g i m n a s t y c z n y S o k ó ł", wydawany w C h i c a g o przez Związek nar. pol. dla Związku Sokołów polskich w Stanach Zjednoczonych Ameryki Półn., a redagowany przez d. Stanisława Osadę.

Redakcya zapowiada, że ma to być pismo ściśle fachowe, poświęcone wyłącznie gimnastyce, sprawom wychowania fizycznego i wogóle normalnego rozwoju ciała. Sprawom organizacyi, agitacyi i stronie ideowej poświęcona jest w związkowej „Zgodzie" osobna rubryka. „Przewodnik" zajmie się zatem prócz gimnastyki raportami gniazd związkowych, sprawozdaniami z ćwiczeń publicznych i t. p.

Okazały się już dwa numery. W pierwszym oprócz odezwy redakcyjnej, jest podany wzór tablicy do zapisków statystycznych z objaśnieniem znaczenia „statystyki", odczyt H. Kuczalskiej „O wychowaniu fizycznem kobiet". W drugim artykuł o potrzebie gimnastyki w szkołach, notatki, sprawozdania z publicznych występów, dokończenie odczytu Kuczalskiej; w obu przedrukowują się „Ćwiczenia rzędowe i musztra" druha Cenara. „Przewodnik" jest ilustrowany.

Nowemu Koledze zasełamy „Szczęść Boże".

— **Żydowskie Tow. gimnastyczne** we Lwowie przeprowadziło w celu rozbudzenia żywszego ruchu gimnastycznego wśród współwyznawców w dniu 22. marca publiczne ćwiczenia. W ćwiczeniach wolnych wzięło udział 22 młodych ludzi, poczem przerabiano ćwiczenia na drążku, poręczach i piramidy. Ćwiczenia wypadły dobrze. Zastęp dziewcząt przerabiał ćwiczenia chorągiewkami, na poręczach i na koniu znać, było jednak, że to ćwiczenia początkowe. Na popisie byli przedstawiciele Towarzystw z Berlina, Wiednia i Stanisławowa. W stowarzyszeniu liczącem dziś 143 członków czynnych i 27 wspierających (70 gimnastykujących) i 20 kobiet ćwiczących, językiem urzędowym jest język polski a ustrój ćwiczeń i terminologię wzięto od Sokolstwa.

— **Plebiscyt szwajcarski** rozstrzygnął w listopadzie roku zeszłego 326 tysiącami głosów przeciw 265 tysiącom o tem, że młodzież szkolna powinna być obowiązkowo wychowywaaa także w kierunku fizycznym przez odpowiednio przygotowanych nauczycieli. Rząd ma zapewniony nad tem dozór. On też urządza kursy nauczycielskie, wspiera wszelkie stowarzyszenia gimnastyczne i strzeleckie i reguluje sprawę wychowania fizycznego odpowiedniem ustawodawstwem.

— **Kurs nauczycielski.** Od września 1907 rozpoczął się w Tow. Sokół Macierz we Lwowie kurs dla kandydatów nauczycieli gimnastyki. Uczęszcza nań 21 kandydatów, a to: 19 uczniów seminaryum nauczycielskiego, 1 słuchacz filozofii i 1 urzędnik. Plan nauki rozłożono na przeciąg lat dwa. Pierwszy rok przeznaczono na naukę praktyczną ćwiczeń gimnastycznych i teoryę, drugi na naukę anatomii, fizyologii, hygieny i t. p. jakoteż na

dalszą wprawę w ćwiczeni…h i metodykę. Ćwiczenia gimnastyczne odbywają się trzy razy tygodniowo pod kierownictwem d. J. Durskiego, teorya w święta i niedziele, a udziela jej naczelnik d. Antoni Durski. Nauka znajomości ciała odbywać się będzie we fakultecie medycznym. Kurs ten urządzony środkami i staraniem Sokoła-Macierzy ma na celu przysporzenie Sokolstwu fachowo uzdolnionych nauczycieli, którzy jako przyszli nauczyciele ludowi obejmą posady w miastach i miasteczkach prowincyonalnych i będą mogli oddać gniazdom sokolim dobre usługi.

— **Ćwiczenia gimnastyczne** między godzinami szkolnemi jakkolwiek tu i ówdzie wprowadzone nie są problemem ostatecznie rozstrzygniętym, owszem pożyteczność i szkodliwość tego urozmaicenia nauki szkolnej, czy też formy odpoczynku dla umysłu uczni jest przedmiotem bezustannej dyskusyi. Sprawę tę omawiano niedawno w berlińskim Związku dla spraw zdrowotności szkolnej, i przewodniczący tego Związku Dr. Baginsky przyznał dużo zalet hygienicznych ćwiczeniom wolnym, prowadzonym systematycznie w czasie lekcyi szkolnych. Za najważniejszą uznał zmianę pozycyi siedzącej uczni w czasie nauki. Uznał natomiast wplątanie godzin gimnastyki między godziny poświęcone nauce za szkodliwe; stwierdzone to jest licznemi spostrzeżeniami nad napięciem energii umysłu pracującego w czasie nauki. Przeprowadzona dyskusya wykazała znaczną większość zwolenników tych zapatrywań.

OGŁOSZENIA.

Odpowiedzialny redaktor **Dr. Stanisław Korytko.** Nakładem Związku polskich gimnastycznych Tow. sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.